

甜味剂

糖的替代品

糖的替代品吃上去像是糖，但是不含有热量和碳水化合物。它们不会对体重造成影响，不会导致蛀牙，不会升高血糖水平。因为糖的替代品比糖甜上数倍，仅需要很少的份量就可以给食品和饮料带来甜味。除糖精以外，其他糖的替代品都被证明在妊娠期可以安全使用。



产品名	其他产品名及产品细节	联系信息
安赛蜜-K	<ul style="list-style-type: none">其他产品名: Sweet One, Sunett, Sweet & Safe可用于烘焙由钾中提炼出	Sweet One 1-800-544-8610 www.sweetone.com
阿斯巴甜	<ul style="list-style-type: none">其他产品名: Equal, NutraSweet, NatraTaste高温时丧失甜味，故不适用烘焙由两价氨基酸制成(天然蛋白质的组成部分)	NutraSweet 1-800-323-5316 www.nutrasweet.com
纽甜	<ul style="list-style-type: none">其他产品名: Neotame可用于烘焙由两价氨基酸制成(天然蛋白质的组成部分)	Neotame Co. www.neotame.com
糖精	<ul style="list-style-type: none">其他产品名: Sweet'n Low, Sugar Twin, Necta Sweet, and Sweet Thing高温时丧失甜味，故不适用烘焙由苯甲酰亚胺制成	Sweet'n Low 1-800-221-1763 www.sweetnlow.com
甜[叶]菊	<ul style="list-style-type: none">其他产品名: Stevia in the Raw, PureVia, Truvia, and Sweet Lead可用于烘焙由植物叶中提取	Stevia www.steviaextractintheraw.com 1-800-611-7434
三氯蔗糖	<ul style="list-style-type: none">其他产品名: Splenda可用于烘焙由糖制成	Splenda 1-800-777-5363 www.splenda.com

糖醇

糖醇是由糖改良得到的。它用于给糖果、口香糖、布丁、冰淇淋和曲奇制造甜味。因为糖醇从化学成份上来说不能算是糖，所以添加糖醇的食品通常被标注为“无糖”或“未加糖”。但是糖醇含有热量和碳水化合物。在某些情况下，这些甜味剂可导致胀气、抽筋、腹胀和腹泻。下面是一些名称代表糖醇。

阿拉伯糖醇	麦芽糖醇
赤藻糖醇	甘露醇
氢化淀粉水解物	山梨糖醇
异麦芽酮糖醇	塔格糖
乳糖醇	木糖醇

含卡路里的甜味剂



甜味剂如糖和蜂蜜含有碳水化合物和热量，可导致血糖水平升高，以及导致蛀牙。

- 1 汤勺=15 克碳水化合物=60 卡路里
- 1 茶勺=5 可碳水化合物=20 卡路里

龙舌兰花蜜	葡萄糖	蜂蜜	粗糖
糙米糖浆	浓缩甘蔗汁	麦芽糖	蔗糖
红糖	果糖	枫蜜	糖浆
蔗糖	葡萄糖	糖蜜	Turbinado 糖
玉米糖浆	高果糖玉米糖浆	糖粉	白糖

龙舌兰花蜜

龙舌兰花蜜从类似于仙人掌的植物——龙舌兰的天然糖浆中萃取的。龙舌兰花蜜的葡萄糖含量低于糖，因此，它不像吃糖一样会把血糖升的那么高。



阅读食物标签

标签短语	定义
未加糖	在食品加工过程中没有添加糖，但食物中可能天然含有糖
无糖	每份食品中糖含量低于 0.5 克
减糖	与同种品牌的原始配方相比，食物中的糖份含量至少被减少 25%。

水果和牛奶中也含有糖粉（水果里有果糖，牛奶里有乳糖）。天然糖份在食品标签中以“糖份”一项列出。如下方牛奶标签

脱脂牛奶	
份量 8 盎司 (240 毫升)	
每包份数 2	
每份的含量	
卡路里 80 来自脂肪的卡路里 0	
%每日价值*	
总脂肪 0 克	5%
饱和脂肪 0 克	0%
胆固醇 少于 5 毫克	1%
盐 130 毫克	5%
总碳水化合物 12 克	4%
食物纤维 0 克	0%
糖 11 克	
蛋白质 8 克	



你可以通过阅读食品配方表来了解食品中是否含有额外添加的糖份。比如说原味酸奶的食品配方表包含了牛奶，甜味酸奶包含了额外添加的蜂蜜、糖或者玉米糖浆等糖份。

常见问题

甜味替代品安全吗？

甜味替代品经过了美国食品药品监督管理局（FDA）的检验并被证明可安全用于餐桌或食品、饮料配方

甜味替代品是否会导致癌症？

不会。科学研究表明甜味替代品不会对人导致癌症。

甜味替代品用量是否有限制？

FDA 为所有的甜味替代品设定了每日建议用量。这个数值远高于通常美国人的日用量。比如，三氯蔗糖的每日建议用量是 5mg-每公斤体重-每日。这意味着 60 公斤体重的女士每日可以食用 300mg 三氯蔗糖，也就是 45 包的三氯蔗糖！其他甜味替代品的每日建议用量甚至更高。

糖醇是否安全？

FDA 对糖醇进行了测试，证明糖醇是安全的。但是有部分人对消化吸收糖醇有困难。大量服用后会表现为胀气、腹胀和腹泻。

吃普通砂糖是否安全？

是的。只要你的膳食平衡，食用适量的糖是可以的。糖尿病人根据血糖控制情况对糖的摄入有一定限制。

甜味剂有较低的血糖生成指数吗？

因为甜味替代品没有卡路里，因此它的血糖生成指数（GI）为 0。因为糖醇无法完全被人体吸收，所以它的血糖生成指数比糖要低。下表中列出了常见甜味剂的血糖生成指数。指数越低对血糖水平影响越小。

甜味剂	血糖生成指数(GI)
乳糖醇	2
木糖醇	8
龙舌兰花蜜	27
果糖	32
蜂蜜	83
白糖	92
葡萄糖	137
麦芽糖	150

血糖生成指数(GI)值	
低 GI	≤55
中 GI	56-69
高 GI	≥70